2026년 11월-영아_죽 매일

# 영아(만1-2세) 식단

시 설 명 : 앙팡 어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

| 일 자 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 두부청경채죽⑤ | 흰살생선연근죽 | 연두부김가루죽⑤ | 달걀양배추죽① | 쇠고기새송이죽⑯ | 두유⑤ |
| 점 심 | 잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>오징어간장조림⑤⑥⑰<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>온두부&양념장⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육양념조림⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>건새우청경채국⑨<br>쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>무챗국⑤⑥<br>훈제오리채소찜②⑤⑥⑯<br>숙주미나리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 칼국수⑤⑥<br>백미밥(1/2)<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 키위(제철과일), 우유② | 물만두①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱, 우유② | 청포도(제철과일), 우유② | 찐감자, 우유② | 바나나(제철과일), 우유② | |
| 열량/단백질 | 385/17 | 442/19 | 399/16 | 439/16 | 410/15 | 320/15 |
| 일 자 | 9(지구의 날) | 10(김치 없는 날) | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 달걀당근죽① | 두부양파죽⑤, 치즈② | 닭살파프리카죽⑮ | 쇠고기무죽⑯ | 흰살생선배추죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>감자스프<br>①②⑤⑥⑮⑯<br>돈까스<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>콘파프리카무침 | 백미밥<br>돈육우거지국⑤⑥⑩<br>들기름두부구이⑤<br>느타리나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 새우양배추카레볶음밥②⑤⑥⑨⑫⑯⑱<br>달걀팟국①<br>애호박나물⑤⑥⑨<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 콩나물비빔밥&양념장⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>동태전①⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 귤(제철과일), 우유② | 어묵국⑤⑥ | 배(제철과일), 우유② | 찐고구마, 우유② | 케이크①②⑤⑥, 우유② | |
| 열량/단백질 | 395/17 | 430/19 | 390/18 | 450/17 | 462/14 | 302/14 |
| 일 자 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 쇠고기시금치죽⑯ | 두부고구마죽⑤ | 흰살생선오이죽 | 달걀브로콜리죽① | 닭살양파죽⑮ | 두유⑤ |
| 점 심 | 잡곡밥<br>수제비국⑤⑥<br>돈육마파두부⑤⑥⑩<br>시금치나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>삼치간장양념찜⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>쇠고기무조림⑤⑥⑯<br>고사리볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>황태국<br>닭살양배추볶음⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>열무된장국⑤⑥<br>떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑮⑯<br>브로콜리깨무침<br>배추김치⑨ | 미트볼스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>크림스프②⑤⑥⑮⑯<br>꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧⑫<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 배⑫(제철과일), 우유② | 찐빵⑤⑥, 우유② | 청포도(제철과일), 우유② | 감자버터구이②, 우유② | 사과(제철과일), 우유② | |
| 열량/단백질 | 427/16 | 446/19 | 408/17 | 413/18 | 399/15 | 329/12 |
| 일 자 | 23 | 24 | 25 | 26(국 없는 날) | 27 | 28 |
| 오전간식 | 달걀감자죽① | 흰살생선당근죽 | 쇠고기파프리카죽⑯ | 두부무죽⑤ | 달걀청경채죽① | 두유⑤ |
| 점 심 | 잡곡밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>감잣국⑤⑥<br>채소두부달걀전①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>근대된장국⑤⑥<br>수육⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥⑨<br>배추김치⑨ | 쇠고기하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>어묵채소볶음⑤⑥<br>양배추사과샐러드①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑯<br>미소장국⑤⑥<br>닭살가라아게①⑤⑥⑫⑮<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 바나나(제철과일), 우유② | 로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱, 마시는요거트② | 배(제철과일), 우유② | 찐단호박, 우유② | 귤(제철과일), 우유② | |
| 열량/단백질 | 305/14 | 429/17 | 387/18 | 447/15 | 388/18 | 410/21 |
| 일 자 | 30 | 11월 '양배추' | | 11월 '표준레시피' | 구리시센터 유튜브 | |
| 오전간식 | 닭살애호박죽⑮ | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | '푸드브릿지 (food+bridge)'<br>1단계:친해지기<br>2단계:간접노출<br>3단계:소극적노출<br>4단계:적극적노출 | | | 푸드브릿지<br>관찰놀이 영상 보기 | |
| 오후간식 | 단감(제철과일), 우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 388/16 | | | | | |

**알레르기 유발 식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

***아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**

| 원산지표시 | 쌀 | | 콩 | 배추김치 | | 식육·어육 가공품 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 두부류 | 배추 | 고춧가루 | 훈제오리(오리-국내산), 돈까스(돈육-국내산, 쇠고기-국내산), 닭-국내산)), 떡갈비(돈육-국내산), 쇠고기-국내산), 닭-국내산)), 닭살가라아게(닭-국내산)), 미트볼(돈육-국내산), 닭-국내산), 쇠고기-국내산)) |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| | 소 | 돼지 | 닭 | 고등어 | 오징어 | 동태(명태) |
| | 국내,호주 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 외국 |

구리시 어린이자치복지급식관리지원센터

*식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.